Moulinex
PARTENAIRE OFFICIEL

Langue de bœuf
sauce piquante

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 30

- ☐ 1,5 kg de langue de bœuf
- ☐ 1 oignon
- ☐ 1 oignon piqué de 4 clous de girofle
- ☐ 1 carotte
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- ☐ 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- ☐ 1 cuil. à café de fécule de maïs
- ☐ Cornichons
- ☐ 1 bouquet garni
- ☐ 1 cube de bouillon de bœuf, de poule ou de légumes
- ☐ 1 clou de girofle
- ☐ 1 pincée de piment de Cayenne
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Sel et poivre

LA LANGUE :

1. Mettre la langue dans la cuve et recouvrir d'eau froide.
2. Sélectionner **Dorer**.
3. Compter **10 min** de cuisson à partir de l'ébullition de l'eau.
4. Vider l'eau de cuisson et rincer la langue.
5. La remettre dans la cuve avec l'oignon piqué de clous de girofle, l'ail en chemise, le bouquet garni, la carotte épluchée, le bouillon cube.
6. Mouiller d'eau (environ 2 litres).
7. Sélectionner **Cuisson sous pression / 1 heure**.
8. Sortir la langue et la laisser refroidir.
9. Réserver ¼ litre de bouillon de cuisson et vider la cuve.
10. Retirer la peau de la langue et la couper en tranches.

LA SAUCE :

11. Eplucher et hacher l'oignon.
12. Mettre un filet d'huile dans la cuve lavée et séchée.
13. Sélectionner **Dorer**.
14. Lorsque les oignons sont translucides, ajouter le concentré de tomates et la fécule de maïs délayés dans le ¼ litre de bouillon réservé.
15. Ajouter du thym, le piment, les cornichons coupés en rondelles, le vinaigre, du sel et du poivre.
16. Continuer en cuisson **Dorer / 5 à 10 min** (la sauce doit épaissir légèrement) en remuant.
17. Arroser la viande avec la sauce et servir.

Astuce

Les abats n'ont pas tellement la cote, et pourtant, bien cuisinés, ils sont extrêmement savoureux et constituent une source non négligeable de protéines, de fer et de vitamines. Ils sont également généralement bon marché et permettent d'utiliser en cuisine tous les morceaux d'un animal.
Ce plat délicieux en est la preuve !

Batch Cooking*